

## สติและสัมปชัญญะ: บทสะท้อนการประยุกต์ใช้ในหลากหลายอาชีพ ที่เกี่ยวกับการมีชีวิตและการสร้างสรรค์\*

### MINDFULNESS AND AWARENESS: A REFLECTION ON APPLICATIONS IN VARIOUS PROFESSIONS RELATED TO LIVING AND CREATIVITY

พระปลัดมโนวัฒน์ ธมมโชโต (แพพเพชร)\*, ไพรัตน์ ฉิมหาด, พระครูนิติธรรมบัณฑิต (สุริยา คงคาไหว),  
พระสมุห์ธนาภทร ธนภทโท (ทิพย์วงศ์)

Phrapalat Manowat Dhammachoto (Phaphet)\*, Pairat Chimhad, Phrakru Nitithambundhit (Suriya Kongkawai),

Phrasamu Thanapat Dhanabhaddo (Tipwong)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Nakhon Si Thammarat, Thailand

\*Corresponding author E-mail: manowat1234@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์การประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะในหลากหลายอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตและการสร้างสรรค์ เพื่อทำความเข้าใจถึงผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมการทำงาน คุณภาพชีวิต และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงการตัดสินใจในบริบทต่าง ๆ จากการศึกษา พบว่าการฝึกสติและสัมปชัญญะช่วยพัฒนาการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และเพิ่มความพึงพอใจในงานอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังมีบทบาทสำคัญในการลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการมุ่งเน้น โดยเฉพาะในองค์กรที่นำแนวปฏิบัตินี้ไปใช้ เช่น บริษัทเทคโนโลยีระดับโลกได้ใช้การฝึกสติเป็นเครื่องมือในการปรับปรุงประสิทธิภาพและลดความขัดแย้งภายในองค์กร การฝึกสติถูกใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างความอดทนและความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งมีความสำคัญในการบรรเทาความทุกข์และจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจและการตัดสินใจในเชิงจริยธรรม ทั้งในด้านการศึกษาและการดูแลสุขภาพ การฝึกสติในกลุ่มนักเรียนและผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพช่วยลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในงาน ยังสามารถเพิ่มคุณภาพการดูแลและการสอนได้ ข้อค้นพบที่สำคัญจากการศึกษานี้ คือ การฝึกสติและสัมปชัญญะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในหลากหลายบริบทได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยต้องพิจารณาถึงความหลากหลายของบุคคลและบริบทที่แตกต่างกัน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุดและยั่งยืน การนำสติไปใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวันจึงไม่เพียงแต่ส่งเสริมสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดการตัดสินใจและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีคุณภาพสูงขึ้นอีกด้วย

**คำสำคัญ:** สติ, สัมปชัญญะ, อาชีพ, ชีวิต, การสร้างสรรค์

#### Abstract

This article aims to study and analyze the application of mindfulness and awareness in various professions related to living and creativity, to understand their impact on work environments, quality of life, interpersonal relationships, and decision-making in different contexts. The study found that mindfulness and awareness practice significantly enhances emotional regulation,

decision-making, and job satisfaction. Additionally, it plays an essential role in reducing stress and improving focus, particularly in organizations that have implemented these practices. For instance, global technology companies have utilized mindfulness training as a tool to improve performance and reduce internal conflicts. Mindfulness is also used as a tool for mental development, fostering patience and compassion, which are crucial for alleviating suffering and managing conflicts. Furthermore, it promotes mental resilience and ethical decision-making in both educational and healthcare settings. Mindfulness training among educators and healthcare providers helps reduce stress and increase job satisfaction, as well as improving the quality of care and teaching. The key finding from this study is that mindfulness and awareness can be effectively applied in various contexts. However, it is essential to consider individual differences and contextual diversity to achieve the best and most sustainable outcomes. The application of mindfulness in work and daily life not only enhances mental health and well-being but also creates a better work environment, leading to higher-quality decision-making and interpersonal relationships.

**Keywords:** Mindfulness, Awareness, Profession, Life, Creativity

## บทนำ

การฝึกสติและสัมปชัญญะ เพื่อส่งเสริมสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีขึ้น ช่วยให้พนักงานควบคุมอารมณ์และตัดสินใจได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีความพึงพอใจในงานและประสิทธิภาพการทำงานที่เพิ่มขึ้น งานวิจัยของ Bernárdez, E. et al พบว่า พนักงานฝ่ายช่วยเหลือที่ฝึกสติแสดงถึงความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น แม้ว่าผลกระทบต่อผลผลิตอาจยังไม่ชัดเจน (Bernárdez, E. et al, 2023) ในขณะที่บริษัทชั้นนำอย่าง Google โดย (Hosseinzadeh, Z. ได้ใช้โปรแกรมการฝึกสติและสัมปชัญญะในการลดความขัดแย้งและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน (Hosseinzadeh, Z., 2024) นอกจากนี้ สติและสัมปชัญญะยังช่วยเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตและการทำงาน พบว่า การฝึกสติช่วยเพิ่มความพึงพอใจในงานและความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าการมีสติและสัมปชัญญะสามารถลดความเครียดและส่งเสริมการใช้กลยุทธ์การรับมือเชิงบวกในที่ทำงาน อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพของการฝึกสติอาจแตกต่างกันไปตามความแตกต่างของแต่ละบุคคลและบริบทในที่ทำงาน ซึ่งจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อสำรวจพลวัตเหล่านี้อย่างครอบคลุม

ในบริบทของพระพุทธศาสนา สติ หมายถึง ความระลึกถึงช่วงเวลาปัจจุบันและการพัฒนาเชิงลึก การมีสติถือเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ โดยมีการทำสมาธิเพื่อสงบจิตใจและสัมปชัญญะ ความหมายถึง ความตระหนักรู้ การรับรู้ เพิ่มความตระหนักรู้ สัมปชัญญะ (การรับรู้) มีความหมายถึงการรู้ตัวและไม่พ้นเพื่อน รู้ชัดเจนในสิ่งที่ทำอยู่ เป็นการตระหนักรู้ในทุกขณะเพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดและเลือกทำสิ่งที่ถูกต้องและดีงาม แม้การฝึกสติจะมีประโยชน์มากมาย แต่การนำสติและสัมปชัญญะไปประยุกต์ใช้ในบริบทตะวันตกยังมีข้อวิจารณ์เกี่ยวกับการแยกแยะความหมายดั้งเดิมและการประยุกต์ใช้ในสมัยใหม่ เน้นถึงความสำคัญของการรักษาหลักการพื้นฐานเพื่อให้มั่นใจว่าการประยุกต์ใช้ในสภาพแวดล้อมร่วมสมัยจะมีประสิทธิภาพ สติและสัมปชัญญะจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาการทำงานและชีวิตประจำวันในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่และความเจริญก้าวหน้าของผู้คน (Shapiro, S. & Weisbaum, E., 2020)

ผู้เขียนจึงมีความเห็นว่า การฝึกสติและสัมปชัญญะเป็นหัวข้อที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันและการทำงานในปัจจุบันอย่างมาก การนำสติและสัมปชัญญะไปประยุกต์ใช้ในที่ทำงานไม่เพียงช่วยพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการตัดสินใจ แต่ยังส่งผลให้มีความพึงพอใจในงานมากขึ้น ซึ่งสามารถเพิ่ม

ประสิทธิภาพและผลผลิตได้อย่างชัดเจน การทำความเข้าใจถึงบทบาทและประโยชน์ของสติ และสัมปชัญญะในบริบทต่าง ๆ จึงมีความสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีและสนับสนุนสุขภาวะที่ดีของบุคคลในสังคม

### สติและสัมปชัญญะ: บทบาทของการสร้างสรรค์ความสัมพันธ์ที่ดี

สติและสัมปชัญญะเป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงกันซึ่งมีอิทธิพลต่อการควบคุมอารมณ์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและรูปแบบพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญการวิจัยชี้ให้เห็นว่าระดับการมีสติที่สูงขึ้นสัมพันธ์กับการรับรู้ที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจความรู้สึกทางร่างกายและการตอบสนองทางอารมณ์ การมีสติและสัมปชัญญะในลักษณะที่สูงขึ้นเชื่อมโยงกับความตระหนักเชิงปฏิสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ทางร่างกายปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ความไว้วางใจในความรู้สึกของร่างกายและความสามารถในการพักความสนใจใหม่จากความคิดไปสู่การรับรู้ทางร่างกาย (Sala, M. et al, 2024) สติช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองและพฤติกรรม การเอาใจใส่ในความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ส่งผลในเชิงบวกต่อคุณภาพความสัมพันธ์ การสร้างแบบจำลองสมการโครงสร้างแสดงให้เห็นว่าการมีสติและสัมปชัญญะมีอิทธิพลต่อการตระหนักรู้ในตนเองโดยตรง ซึ่งถือเป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างสติและความพึงพอใจในความสัมพันธ์ นอกจากนี้การฝึกสติสามารถลดพฤติกรรมเสพติด เช่น การติดการเล่นเกมทางอินเทอร์เน็ตโดยการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น การวิจัยพบว่า ระดับสติที่สูงขึ้นเกี่ยวข้องกับอัตราการเสพติดเกมที่ดีกว่าในหมู่นักเรียนมหาวิทยาลัย (Shabban, H., 2023)

การมีสติและสัมปชัญญะเป็นศูนย์กลางของเส้นทางพุทธสู่การปลดปล่อยจากความทุกข์ทรมาน (Dukkha) แนวคิดเหล่านี้ซึ่งฝังอยู่ในพุทธปรัชญาอย่างลึกซึ้งทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการปลูกฝังความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับประสบการณ์และอารมณ์ของตนเอง ซึ่งในที่สุดนำไปสู่การเสริสภาพจากความผูกพันและความทุกข์ทรมาน บทบาทของสติและสัมปชัญญะในการปลดปล่อยสติปัญญา (Sati) ได้รับการยอมรับว่าเป็นปัจจัยทางจิตที่สำคัญในประเพณี Theravada อำนาจความเสดวกในกระบวนการทางปัญญาที่นำไปสู่การปลดปล่อยจากการทุกข์ทรมาน เกี่ยวข้องกับการตระหนักถึงช่วงเวลาส่งเสริมคุณสมบัติทางจริยธรรมเช่นความเห็นอกเห็นใจและความอดทน ซึ่งจำเป็นต่อการบรรเทาความทุกข์ทรมาน

การตระหนักและการไม่ยึดเกาะติด การรับรู้เชื่อมโยงกับการฝึกไม่ยึดเกาะซึ่งมีความสำคัญต่อการบรรลุสถานะที่ไม่ยึดผูกพันการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการรับรู้ที่รายงานตนเองสัมพันธ์กับสติในขณะที่การไม่ยึดเกาะเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ การมุ่งเน้นที่การตระหนักและการไม่ยึดเกาะนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานนำทางประสบการณ์ของพวกเขาโดยไม่ถูกจับกับพวกเขา

การรับรู้เชิงปฏิสัมพันธ์ การมีสติและสัมปชัญญะในลักษณะที่สูงขึ้นช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลสามารถเชื่อมโยงความรู้สึกทางร่างกายกับสภาวะทางอารมณ์ซึ่งมีความสำคัญต่อการรับรู้และปล่อยความคิดที่น่าเศร้า (Sala, M. et al, 2024) ในทางตรงกันข้าม บางคนโต้แย้งว่าสติและสัมปชัญญะเมื่อแยกออกจากรากทางจริยธรรม จะเสี่ยงที่จะกลายเป็นแบบฝึกหัดทางปัญญาเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจนำไปสู่การมีส่วนร่วมบนผิวเผินกับความทุกข์ทรมานมากกว่าการปลดปล่อยสิ่งนี้เน้นถึงความสำคัญของการรวมข้อพิจารณาทางจริยธรรมเข้ากับการปฏิบัติในการสติและสัมปชัญญะ เพื่อให้แน่ใจว่าพวกเขาบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้ในการบรรเทาความทุกข์ทรมาน

### สติและสัมปชัญญะ: ประโยชน์ทั่วไปสำหรับสุขภาพจิต การตัดสินใจ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การฝึกสติและสัมปชัญญะได้รับการแสดงให้เห็นว่าช่วยเพิ่มสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีอย่างมีนัยสำคัญผ่านประโยชน์ทางปัญญาต่าง ๆ การวิจัยชี้ให้เห็นว่าการแทรกแซงตามสติได้ (Mindfulness-Based Interventions: MBI) สามารถนำไปสู่การปรับปรุงสุขภาพจิตการควบคุมอารมณ์และความยืดหยุ่นทางปัญญา

ในระยะยาว จากงานวิจัยของ Talebisiavashani, F. & Mohammadi-Sartang, M. พบว่า ผู้เข้าร่วมในโปรแกรม Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) รายงานว่า ความวิตกกังวลลดลงอย่างต่อเนื่องและความ เป็นอยู่ที่ดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป โดยระดับสติสัมปชัญญะโดยตรงกับความวิตกกังวลที่ลดลงและคะแนนความเป็นอยู่ที่ ดีที่สุดขึ้น การทบทวนอย่างเป็นระบบ พบว่า MBI ช่วยปรับปรุงภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และคุณภาพชีวิตใน ผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ โดยเน้นประสิทธิภาพของพวกเขาในฐานะทางเลือกสำหรับการรักษาแบบเดิม (Talebisiavashani, F. & Mohammadi-Sartang, M., 2024) การปรับปรุงความรู้ความเข้าใจ การฝึกสติเชื่อมโยง กับการปรับปรุงประสิทธิภาพทางปัญญา รวมถึงการโฟกัส ความจำ และความสามารถในการตัดสินใจที่ดีขึ้น การศึกษาแสดงให้เห็นว่าการฝึกสตินำไปสู่ความยืดหยุ่นทางปัญญาที่เพิ่มขึ้นและลดความเครียดที่รับรู้ โดย ผลกระทบยังคงอยู่แม้หลังจากการฝึกเสร็จ ระเบียบทางอารมณ์ MBI ได้รับการแสดงให้เห็นว่าช่วยเพิ่มการจัดการ อารมณ์โดยส่งเสริมอารมณ์เชิงบวกและลดการตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งอาจนำไปสู่ระดับคอร์ติซอล ลดลงและ สุขภาพทางสรีรวิทยาที่ดีขึ้น แม้ว่าประโยชน์ของการมีสติจะได้รับการบันทึกอย่างดี แต่การศึกษาบางชิ้นเรียกร้อง ให้มีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อสำรวจกลไกพื้นฐานและเพิ่มประสิทธิภาพการใช้งาน MBI สำหรับประชากรที่หลากหลาย (Zhang, J., 2024)

สติและสัมปชัญญะกับการตัดสินใจ สติและสัมปชัญญะ ช่วยเพิ่มกระบวนการตัดสินใจในสถานการณ์ที่ ซับซ้อนอย่างมีนัยสำคัญโดยการปรับปรุงการควบคุมทางปัญญาและอารมณ์ การให้เหตุผลทางจริยธรรม และ ความเข้าใจในสถานการณ์การสังเคราะห์งานวิจัยนี้เน้นประเด็นสำคัญหลายประการว่า สติและสัมปชัญญะ มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจอย่างไร สติและการตัดสินใจอย่างมีจริยธรรม การฝึกสติ และสัมปชัญญะซึ่งมีรากฐาน มาจากพุทธปรัชญา ส่งเสริมพฤติกรรมทางจริยธรรมและปรับปรุงการตัดสินใจโดยการปรับแต่งกระบวนการทาง ปัญญาและบรรเทาอคติสิ่งนี้นำไปสู่ความเป็นผู้นำที่เห็นอกเห็นใจและมีความรับผิดชอบมากขึ้นในองค์กร นอกจากนี้การทำงานที่ผลกระทบต่อสถานการณ์ความต้องการความรับผิดชอบสูง ในสภาพแวดล้อมที่มีเด็มนสูง เช่น การบินต่อสู้ การฝึกสติและสัมปชัญญะได้รับการแสดงให้เห็นว่าช่วยลดเวลาตอบสนองและปรับปรุงความ ถูกต้องของการกระทำเบื้องต้นในระหว่างสถานการณ์การตัดสินใจที่สำคัญสิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่าการมีสติช่วยเพิ่มทักษะ การรับรู้และการควบคุมความรู้ความเข้าใจซึ่งมีความสำคัญต่อการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพภายใต้แรงกดดันได้ดี การตัดสินใจทางศีลธรรม การมีสติและสัมปชัญญะยังช่วยเพิ่มการตัดสินใจทางศีลธรรมโดยส่งเสริมการให้เหตุผล ทางศีลธรรมที่สูงขึ้นและการยึดมั่นในมาตรฐานจริยธรรม ทำให้บุคคลเลือกโดยหลักการมากขึ้น แม้ว่าการมีสติจะ ให้ประโยชน์อย่างมากในการตัดสินใจ แต่สิ่งสำคัญ คือ ต้องพิจารณาความท้าทายในการนำแนวทางปฏิบัติการมีสติ และสัมปชัญญะไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพในวัฒนธรรมองค์กรที่หลากหลายและความชอบของแต่ละบุคคล

การฝึกสติและสัมปชัญญะได้แสดงให้เห็นถึงความมั่นใจในการเพิ่มความมั่นใจในการตัดสินใจ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งในสภาพแวดล้อมที่มีเด็มนสูงและไดนามิกการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติเหล่านี้สามารถปรับปรุงการ ควบคุมทางปัญญาและอารมณ์ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจที่มีจริยธรรมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยเพิ่มคุณภาพของ ความสัมพันธ์ของมนุษย์อย่างมีนัยสำคัญโดยการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ และการแก้ไข ความขัดแย้งที่มีประสิทธิภาพการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการมีสติและสัมปชัญญะมีอิทธิพลโดยตรงต่อคุณภาพความสัมพันธ์ ผ่านการตระหนักรู้ในตนเองและพฤติกรรมที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสื่อกลางความสัมพันธ์นี้ นอกจากนี้ องค์ประกอบ ของสติเช่นการกระทำด้วยความตระหนักและการไม่ตัดสินใจเชื่อมโยงกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นและกล ยุทธ์การจัดการความขัดแย้ง สติและการตระหนักรู้ในตนเอง สติช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองทำให้บุคคลสามารถ รับรู้อารมณ์และพฤติกรรมของตนซึ่งมีความสำคัญต่อการเลี้ยงดูความสัมพันธ์ การตระหนักรู้ในตนเองที่เพิ่มขึ้น นำไปสู่ปฏิสัมพันธ์ที่ห่วงใยมากขึ้นส่งผลในเชิงบวกต่อคุณภาพความสัมพันธ์

**ความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจระหว่างบุคคล** สติและสัมปชัญญะ ช่วยส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจทางปัญญาช่วยให้เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นได้ดีขึ้นซึ่งมีความสำคัญต่อพฤติกรรมเชิงสังคม การรับรู้ทางอารมณ์ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการมีสติเป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างสติและความเห็นอกเห็นใจเพิ่มการเชื่อมต่อระหว่างบุคคล

**การแก้ไขความขัดแย้ง** สติและสัมปชัญญะมีส่วนช่วยในการแก้ไขความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพโดยส่งเสริมการสนทนาแบบไม่ตัดสินและลดการเพิ่มความขัดแย้ง บุคคลที่ฝึกสติและสัมปชัญญะมีความพร้อมในการจัดการกับความขัดแย้งเชิงแรงจูงใจได้ดีขึ้นซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ของความสัมพันธ์ที่ดีต่อสุขภาพ (Senker, K. et al, 2020) ในขณะที่การมีสติโดยทั่วไปส่งเสริมผลลัพธ์ของความสัมพันธ์ในเชิงบวก แต่การศึกษาบางชิ้นชี้ให้เห็นว่าการมุ่งเน้นไปที่การรับรู้ทางอารมณ์มากเกินไปอาจนำไปสู่ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์หรือระบุตัวตนกับความรู้สึกของผู้อื่นมากเกินไป อาจทำให้ความสัมพันธ์ตึงเครียด

### **สติและสัมปชัญญะ: การประยุกต์ใช้ในอาชีพด้านการดูแลสุขภาพ**

สติและสัมปชัญญะในหมู่ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพช่วยเพิ่มผลลัพธ์และความพึงพอใจของผู้ป่วยอย่างมากด้วยการส่งเสริมแนวทางที่มีสติผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพสามารถลดความเครียด อดคิดโดยนัย และปรับปรุงความเป็นอยู่โดยรวมซึ่งแปลโดยตรงเป็นการดูแลผู้ป่วยที่ดีขึ้น

**ผลกระทบต่อผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ** การปฏิบัติเกี่ยวกับสติ เช่น การลดความเครียดบนพื้นฐานของสติ (MBSR) ช่วยบรรเทาความเครียดในหมู่ผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ นำไปสู่การปรับปรุงความแม่นยำในการวินิจฉัยและการรักษาอย่างทันท่วงที (Zhang, J., 2024) การศึกษาระบุว่าการมีสติช่วยลดความเครียดที่รับรู้และช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีในหมู่ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการรักษาการดูแลผู้ป่วยที่มีคุณภาพสูง (Kckou, A. et al, 2022)

**ผลลัพธ์และความพึงพอใจของผู้ป่วย** การแทรกแซงสติในช่วงเวลารอผู้ป่วยแสดงให้เห็นว่าช่วยเพิ่มความพึงพอใจและความภักดี เนื่องจากผู้ป่วยรายงานประสบการณ์เชิงบวกมากขึ้นเมื่อมีส่วนร่วมในกิจกรรมสติ (Sousa E.C. & Freire, L., 2022) นอกจากนี้การฝึกสติและสัมปชัญญะสำหรับนักศึกษาพยาบาลยังช่วยเพิ่มการตระหนักถึงข้อผิดพลาดทางการแพทย์ซึ่งมีความสำคัญต่อความปลอดภัยและความพึงพอใจของผู้ป่วย (Tarhan, M. & Elibol, E., 2023)

ในขณะที่สติแสดงให้เห็นถึงความมั่นใจในการปรับปรุงการส่งมอบการดูแลสุขภาพ แต่การศึกษาบางชิ้นชี้ให้เห็นว่าการดำเนินการตามแนวทางปฏิบัติดังกล่าวอาจเผชิญกับความท้าทายรวมถึงความต้านทานจากผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพเนื่องจากข้อจำกัดเวลาหรือความสงสัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพอย่างไรก็ตามผลประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้นสำหรับทั้งผู้ให้บริการและผู้ป่วยนั้นมีนัยสำคัญ

การพัฒนาสติและสัมปชัญญะในหมู่ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพได้รับอิทธิพลจากปัจจัยสำคัญหลายประการ รวมถึงวัฒนธรรมองค์กร ประสบการณ์ส่วนตัว และโปรแกรมการฝึกอบรมที่มีโครงสร้างการทำความเข้าใจองค์ประกอบเหล่านี้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการแทรกแซงสติในสภาพแวดล้อมทางคลินิก

**วัฒนธรรมองค์กรและการสนับสนุน** คุณค่าทางวัฒนธรรม เอาการยอมรับแนวทางปฏิบัติในการมีสติภายในสภาพแวดล้อมด้านการดูแลสุขภาพส่งผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญวัฒนธรรมที่สนับสนุนส่งเสริมการมีส่วนร่วมและยั่งยืน การฝึกสติและสัมปชัญญะตลอดเวลา (Knudsen, R. et al, 2023) การจัดสรรเวลาและพื้นที่การให้เวลาและพื้นที่เฉพาะสำหรับกิจกรรมการมีสติและสัมปชัญญะเป็นสิ่งสำคัญหากปราศจากสิ่งเหล่านี้ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพอาจดิ้นรนที่จะมีส่วนร่วมในการปฏิบัติสติอย่างเต็มที่ (Knudsen, R. et al, 2023)

**ประสบการณ์ส่วนตัวและการฝึกอบรม** การลดความเครียดตามความสติ (MBSR) การมีส่วนร่วมในหลักสูตร MBSR แสดงให้เห็นถึงการส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจในตนเองและปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ระหว่างผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ นำไปสู่การดูแลผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น (Knudsen, R. et al, 2023) การตระหนักรู้ในตนเอง: การฝึกสติและสัมปชัญญะ ได้ส่งเสริมการตระหนักรู้ถึงความเครียดส่วนบุคคลและผลกระทบต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดูแลด้วยความเมตตา (Knudsen, R. et al, 2023)

**การลดความเครียดและความเป็นอยู่ที่ดี** ผลกระทบต่อความเครียด สติเชื่อมโยงกับการลดความเครียดที่รับรู้และความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยเน้นบทบาทของมันในฐานะปัจจัยป้องกันการเผาผลาญ

แม้ว่าปัจจัยเหล่านี้มีความสำคัญต่อการส่งเสริมสติและสัมปชัญญะ แต่ความท้าทายเช่นข้อ จำกัด เวลา และระดับการยอมรับที่แตกต่างกันในหมู่พนักงานอาจขัดขวางการพัฒนาการแก้ไขอุปสรรคเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินการที่ประสบความสำเร็จ

### สติสัมปชัญญะ: การประยุกต์ใช้ในหมู่นักการศึกษา

ผลกระทบของการมีสติและสัมปชัญญะต่อแรงงานทางอารมณ์และความพึงพอใจในงานของนักศึกษามีความสำคัญตามหลักฐานจากการศึกษาต่าง ๆ การฝึกสติสามารถเพิ่มการควบคุมทางอารมณ์นำไปสู่ความพึงพอใจในงานที่เพิ่มขึ้นและลดความต้องการแรงงานทางอารมณ์

สติและแรงงานทางอารมณ์ สติและสัมปชัญญะช่วยให้นักการศึกษาจัดการแรงงานทางอารมณ์โดยส่งเสริมการแสดงอย่างลึกซึ้งซึ่งเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในงานที่สูงขึ้น การศึกษาพบว่าครูก่อนวัยเรียนที่มีส่วนร่วมในการแสดงอย่างลึกซึ้งรายงานความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในงาน ซึ่งบ่งชี้ว่าแรงงานทางอารมณ์สามารถเป็นประโยชน์เมื่อจัดการอย่างมีสติ การแทรกแซงสติได้รับการแสดงให้เห็นว่าช่วยลดความเครียดและเพิ่มกลยุทธ์การรับมือในหมู่ครูนำไปสู่การจัดการอารมณ์และความพึงพอใจในงานที่เพิ่มขึ้น

ความพึงพอใจในงานและความสติและสัมปชัญญะ นักการศึกษาที่มีสติในระดับสูงรายงานความพึงพอใจในงานที่มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แม้ว่าจะควบคุมปัจจัยอื่น ๆ เช่น ตัวแทนในบทบาทของพวกเขา โปรแกรมการเรียนรู้ระดับมืออาชีพตามสติแสดงให้เห็นถึงผลกระทบเชิงบวกต่อการมีส่วนร่วมและความเป็นอยู่ที่ดีของครู เชื่อมโยงสติเข้ากับความพึงพอใจในงานที่เพิ่มขึ้น

การมีสติและสัมปชัญญะได้รับการยอมรับมากขึ้นว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับนักการศึกษา ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางวิชาชีพและความเป็นอยู่ที่ดีส่วนบุคคลการบูรณาการของแนวทางปฏิบัติเหล่านี้ส่งเสริมความยืดหยุ่น ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดสะท้อนในหมู่นักการศึกษา ส่งผลกระทบต่อบรรยากาศการเรียนรู้ในการประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน พบว่า สติและสัมปชัญญะเพิ่มความยืดหยุ่นและความเป็นอยู่ที่ดี การฝึกสติและสัมปชัญญะในการศึกษาระดับอุดมศึกษา สามารถปรับปรุงความยืดหยุ่นและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เห็นอกเห็นใจซึ่งสนับสนุนการเติบโตแบบองค์รวม (Singha, R., 2024) นักการศึกษาที่ฝึกสติและสัมปชัญญะมีความพร้อมในการจัดการความเครียดและรักษาความมีส่วนร่วมได้ดีขึ้นซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสอนที่มีประสิทธิภาพ การส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการสะท้อนความคิด สติทำหน้าที่เป็นกลไกการกำกับดูแลที่ช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างความคิดสร้างสรรค์และการสะท้อนความคิด ในครูทำให้พวกเขาสามารถปรับแนวคิดที่เรียนรู้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ด้วยการเพิ่มสตินักการศึกษาสามารถปรับปรุงความสามารถในการแก้ปัญหาและความสามารถในการปรับตัวซึ่งเป็นลักษณะสำคัญในการตั้งค่าการศึกษาแบบไดนามิก สนับสนุนการศึกษาแบบครบวงจร หลักการของการรับรู้มีความสำคัญในการศึกษาแบบรวมช่วยให้นักการศึกษาเข้าใจและตอบสนองความต้องการเฉพาะของนักเรียนที่มีความต้องการด้านการศึกษาพิเศษ

สติและสัมปชัญญะ ช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองในหมู่นักการศึกษาทำให้พวกเขาสามารถสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและเป็นส่วนตัวมากขึ้นสำหรับนักเรียนทุกคน ในทางตรงกันข้าม บางคนโต้แย้งว่าการใช้สติในการศึกษาอาจเผชิญกับความท้าทายเช่นระดับการยอมรับที่แตกต่างกันในหมู่นัก การศึกษา และการตีความผิดของการปฏิบัติสติอย่างไรก็ตาม ประโยชน์โดยรวมของการมีสติในการส่งเสริมสภาพแวดล้อม

ทางการศึกษาที่สนับสนุนและมีประสิทธิภาพนั้นน่าดึงดูด ในขณะที่การมีสติสามารถส่งผลในเชิงบวกต่อแรงงานทางอารมณ์และความพึงพอใจในงาน แต่สิ่งสำคัญ คือ ต้องพิจารณาว่านักการศึกษาไม่ใช่ทุกคนที่อาจตอบสนองในลักษณะเดียวกันกับการแทรกแซงสติและความแตกต่างของแต่ละบุคคลอาจส่งผลต่อผลลัพธ์

สรุปได้ว่า การฝึกสติและสัมปชัญญะสามารถเพิ่มการควบคุมทางอารมณ์นำไปสู่ความพึงพอใจในงานที่ดีขึ้นและลดความรุนแรงทางอารมณ์ สติและสัมปชัญญะช่วยให้นักการศึกษาจัดการความรุนแรงทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ทั้งยังช่วยให้เกิดความผูกพันในหน้าที่การงานตลอดถึงมีความพึงพอใจในงานที่สูงขึ้น ช่วยลดความเครียดและเพิ่มกลยุทธ์การรับมือต่อภาระหน้าที่ในแต่ละวันได้ดี อย่างไรก็ตามการประยุกต์ใช้สติในความหลากหลายของผู้คนการประยุกต์ใช้สติจำเป็นต้องพิจารณาประเด็นความหลากหลายด้วยเช่นกันเพื่อให้เกิดผลลัพธ์อย่างเป็นรูปธรรม

### สติและสัมปชัญญะ: ความท้าทายและข้อควรพิจารณา

การฝึกสติและสัมปชัญญะ เผชิญกับความท้าทายหลายประการที่สามารถขัดขวางประสิทธิภาพและการเข้าถึงได้ การทำความเข้าใจความท้าทายเหล่านี้มีความสำคัญต่อการเพิ่มการประยุกต์ใช้กับความหลากหลายของผู้คน นักวิจัยยังให้ความสนใจกับข้อจำกัดในการประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะในมิติของระเบียบวิธีวิจัยซึ่งการวิจัยเกี่ยวกับสติและสัมปชัญญะมักขาดวิธีการที่แข็งแกร่งในการวัดความสนใจและความตระหนักรู้ที่มีประสิทธิภาพ ในระหว่างการทำความเข้าใจช่องว่างนี้อาจนำไปสู่ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับประโยชน์ของการฝึกสติและกลไกพื้นฐานของสติและสัมปชัญญะ นอกจากนี้ ยังมีข้อกังวลเกี่ยวกับการเข้าถึงกับความเชื่อสตัย ในระหว่างการฝึกสติและสัมปชัญญะกับจำนวนผู้ฝึกหรือผู้ประยุกต์ใช้ที่หลากหลายจะยังคงการรักษาความสมบูรณ์ของการปฏิบัติแบบดั้งเดิมได้มากนักน้อยแค่ไหน การปรับประยุกต์ให้สอดคล้องกับคนที่หลากหลายอาจทำให้ส่วนประกอบสำคัญของสติลดลง ดังนั้นความแตกต่างของแต่ละบุคคลอาจส่งผลต่อการตอบสนองต่อสติที่แตกต่างกันในประชากรต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่ความไม่สมดุลในการมีส่วนร่วมและประสิทธิผลการทำความเข้าใจความแตกต่างเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการตัดเย็บแทรกแซง (Ainsworth, B. et al, 2023)

ความตระหนักรู้ระหว่างกัน ในขณะที่การมีสติและสัมปชัญญะในลักษณะที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์กับการรับรู้เชิงปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้น แต่มีมติเฉพาะที่เชื่อมโยงโครงสร้างเหล่านี้ยังคงถูกวิจัยไม่เพียงพอ ซึ่งอาจจำกัดประสิทธิภาพของการแทรกแซงสติ (Senker, K. et al, 2020) แม้จะมีความท้าทายเหล่านี้ แต่การฝึกสติมีศักยภาพสำคัญในการเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสภาพแวดล้อมการศึกษา ซึ่งสามารถส่งเสริมความยืดหยุ่นและความตระหนักในตนเองในหมู่นักเรียน (Singha, R., 2024) การจัดการกับความท้าทายเหล่านี้จะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับอนาคตของการวิจัยและการฝึกสติและสัมปชัญญะ

### สรุป

การประยุกต์ใช้สติและสัมปชัญญะในหลากหลายอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตและการสร้างสรรค์ โดยมุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสภาพแวดล้อมการทำงาน คุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการตัดสินใจในบริบทต่าง ๆ จากการศึกษา พบว่า การฝึกสติและสัมปชัญญะ สามารถช่วยพัฒนาการควบคุมอารมณ์ การตัดสินใจ และเพิ่มความพึงพอใจในงานได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการมุ่งเน้น ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในด้านการทำงานและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สติและสัมปชัญญะในบริบทของพระพุทธศาสนา ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของการปฏิบัติธรรมเพื่อการปลดปล่อยจากความทุกข์ โดยมีการนำไปประยุกต์ใช้ในองค์กรและอาชีพต่าง ๆ เช่น การดูแลสุขภาพและการศึกษา เพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจ ความอดทน และความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งจำเป็นต่อการบรรเทาความทุกข์และการจัดการกับความขัดแย้ง การฝึกสติและสัมปชัญญะในกลุ่มนักการศึกษาและผู้ให้บริการด้านสุขภาพสามารถช่วยลด

ความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในงาน รวมถึงปรับปรุงคุณภาพของการดูแลและการสอน การประยุกต์ใช้สติ และสัมปชัญญะในการทำงาน ยังช่วยส่งเสริมการตัดสินใจที่มีจริยธรรมและความรับผิดชอบมากขึ้นในองค์กร โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่มีแรงกดดันสูง นอกจากนี้ยังช่วยในการควบคุมอารมณ์และการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม การนำสติและสัมปชัญญะไปใช้ในบริบทตะวันตกอาจเผชิญกับความท้าทาย เช่น การแยกแยะความหมายดั้งเดิมของสติและการประยุกต์ใช้ที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการวิจัยและการปรับใช้ที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ดังนั้น การฝึกสติและสัมปชัญญะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการพัฒนาสุขภาพจิต การทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกสติและสัมปชัญญะ ช่วยส่งเสริมสุขภาวะที่ดีและการตัดสินใจที่มีคุณภาพ ซึ่งสามารถสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดีและสนับสนุนการพัฒนาสังคมที่มีความสุขและมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน

### เอกสารอ้างอิง

- Ainsworth, B. et al. (2023). Current tensions and challenges in mindfulness research and practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 53(1), 343-348.
- Bernárdez, E. et al. (2023). An empirical study to evaluate the impact of mindfulness on helpdesk employees. *Science of Computer Programming*, 230(2023), 1-21.
- Hosseinzadeh, Z. (2024). *Harmony amidst turmoil: Navigating conflict with mindfulness*. Spain: University of Granada.
- Kckaou, A. et al. (2022). Does mindfulness reduce perceived stress in healthcare professionals? *Encephale-revue De Psychiatrie Clinique Biologique Et Therapeutique*, 49(6), 612-616.
- Knudsen, R. et al. (2023). The influence of mindfulness-based stress reduction on the work life of healthcare professionals - A qualitative study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 53(1), 1-11.
- Sala, M. et al. (2024). Mindfulness and interoceptive awareness. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 212(7), 384-391.
- Senker, K. et al. (2020). Mindfulness in everyday life: Between- and within-person relationships to motivational conflicts. *Current Psychology*, 41(1), 2786-2801.
- Shabban, H. (2023). Relation between mindfulness awareness and internet gaming addictive behavior among Suez Canal university students. *Trends in Nursing and Health Care Journal*, 7(2), 222-245.
- Shapiro, S. & Weisbaum, E. (2020). History of mindfulness and psychology. *Mindfulness*, 12(8), 1849-1859.
- Singha, R. (2024). Integrating mindfulness and addiction awareness in higher education. *Advances in Higher Education and Professional Development Book Series*, 1(1), 235-256.
- Sousa E. C. & Freire, L. (2022). The effect of brief mindfulness-based intervention on patient satisfaction & loyalty after waiting. *Journal of Consumer Affairs*, 57(2), 906-942.
- Talebisiavashani, F. & Mohammadi-Sartang, M. (2024). The effect of mindfulness-based interventions on mental health and cognitive function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Aging and Health*, 48(2), 355-359.

- Tarhan, M. & Elibol, E. (2023). The effect of a brief mindfulness-based stress reduction program on strengthening awareness of medical errors and risks among nursing students. *Nurse Education in Practice*, 70(1), 1-8.
- Zhang, J. (2024). Mindfulness practices: Pragmatic tool for addressing the mindlessness among healthcare providers. *Medscien*, 1(5), 1-5.